

# **MĂREȚIE ȘI MĂiestRIE**

Zece Maxime din Arte Marțiale și Dezvoltare  
Personală care Îți Asigură Succesul în Carieră,  
Relații Autentice și Încredere Nelimitată

București, 2015

ISBN 978-973-0-20131-4

Cuvânt înainte .....	7
Introducere .....	9
<b>Maxima #1: Orice schimbare în exterior vine din interior.....</b>	<b>17</b>
Momentul care a schimbat totul .....	19
Provocare sau oportunitate pentru autocunoaștere?.....	23
Cum mi-am schimbat viața .....	28
Decizia .....	32
Primul Mentorat cu Justin Devonshire.....	36
Facultate sau Succes?.....	38
Acum ai succes... și ce dacă?.....	40
Fericirea e înăuntru! .....	44
<b>Maxima #2: Fii ca apa!.....</b>	<b>47</b>
Apa înseamnă adaptabilitate. ....	51
<b>Maxima #3: Asumă-ți responsabilitatea pentru acțiunile tale! ....</b>	<b>55</b>
Prosperitatea, măreția și măiestria nu sunt pentru tine!	
Sunt pentru umanitate! .....	60
<b>Maxima #4: Fii echilibrat! .....</b>	<b>69</b>
Esența echilibrului.....	70
Yin și Yang în arte marțiale și în viață .....	72
Yin-ul absoarbe Yang-ul și invers.....	73
Echilibru între visuri și acțiune .....	75
<b>Maxima #5: Cultivă obiceiul recunoștinței .....</b>	<b>77</b>
Totul este conectat.....	79
Omul sfințește locul... și nu numai.....	83

Scrisoarea de recunoștință.....	86
A venit timpul să dai înapoi.....	87
<b>Maxima #6: Intenția este mama creației.....</b>	<b>93</b>
Povestea Marei și importanța deciziei!.....	94
Vocabularul de azi e viitorul tău de mâine.....	98
Dulapul fermecat .....	101
Importanța obiectivelor .....	102
Notițele într-un jurnal .....	107
<b>Maxima #7: Încrederea este la baza oricărei acțiuni decisive și de impact .....</b>	<b>109</b>
Între încredere în sine și aroganță stă o linie fină .....	110
Ce înseamnă Sifu și cum m-a ajutat Sifu Evangelos .....	114
Ce înseamnă să ai încredere în tine? .....	115
Cum poți să te conectezi la Dumnezeuirea ta interioară .....	116
De ce e important să crezi în tine.....	119
Importanța acțiunii .....	119
Determinare – unde se termină talentul, începe munca .....	121
<b>Maxima #8: Singurul lucru pe care îl avem cu adevărat este această clipă .....</b>	<b>127</b>
Fericirea este aici și acum chiar în fața ochilor tăi.....	128
Prezența te întoarce la copilărie când fiecare zi era o oportunitate pentru nou.....	134
Concentrează-te pe Aici și Acum.....	136
Acceptare .....	138
<b>Maxima #9: Un maestru nu se va autointitula niciodată ca fiind un maestru .....</b>	<b>141</b>
Toate drumurile duc la Roma .....	142

Ce înseamnă să fii maestru? .....	144
<b>Maxima #10: Măreția este, în primul rând, dragoste!.....</b>	<b>149</b>
Dragostea este esențială pentru succes.....	151
Smerenie.....	153
Măreția nu este despre tine! .....	154
<b>Capitole BONUS: Secretele Succesului Spuse Simplu: 4 Interviuri cu 2 Milionari și 2 Antreprenori care Au Plecat de la Zero .....</b>	<b>159</b>
Interviu cu Cristian Nicolae .....	161
Interviu cu Bill Walsh .....	175
Interviu cu Cristian Onețiu .....	181
Interviu cu Justin Devonshire .....	203
<b>Bibliografie .....</b>	<b>227</b>

# LBRIS

We know  
books



---

## MAXIMA #1

*Orice schimbare în exterior vine din interior*

*„Fii tu însuși schimbarea pe care vrei să o vezi în lume.”*

**MAHATMA GANDHI**

Era o zi înnorată de octombrie. Mă grăbeam să ajung la antrenamentul de karate la care întârziaseam deja. Intru rapid în vestiar și îmi scot din ghiozdan costumul proaspăt spălat, dar care, de la antrenamente, devenise negru pământiu pe spate.

Praful se impregnase atât de bine în material, încât nici cea mai bună mașină de spălat nu îl mai putea aduce la albul inițial, dar asta mă bucura. O vedeam ca pe o măsură a progresului. Cu cât munceam mai mult, cu atât karategi-ul se uza mai mult. Practic, ne schimbam împreună.

Mă descalț și simt podeaua rece de sub picioare în timp ce îmi leg centura albă cu o tresă roșie în jurul brâului și intru în sală. Mă uit în jur, îngenunchez, cerând permisiunea să intru în antrenament. OSSU! Mă ridic, îmi salut colegii și dau să îmi încep încălzirea, când deodată toți se întorc către intrare.

- OSSU!

La intrare, stătea un tip la vreo patruzeci și cinci de ani, îmbrăcat în cămașă și cu pantofi de lac, spatele drept, de parcă anii nici măcar nu l-ar fi atins și cu o sclipire în ochi care venea să completeze toată imaginea de siguranță și vitalitate pe care o transmitea.

Scanează sala, salută și intră fără să ceară permisiunea.

- *Bună seara, Sempai!* am strigat cu toții într-un tunet care făcea pereții să tremure!

- *Bună seara!* răspunse Sempai liniștit, parcă luând pulsul sălii! *Îmi cer scuze că am întârziat, am fost prins la birou, era de obicei replica pe care de acum o învățasem pe de rost de câte ori o auzisem.*

Sempai nu reușea să vină de obicei la antrenamente, acestea fiind ținute de cel care era mai mare în grad în seara respectivă. Dar când venea, era o plăcere să îl asculți.

Fusese profesor de biologie și la vârsta de 45 de ani lucra în prefectură, făcea un master și când mai rămânea timp, se ocupa și de antrenamentele de karate. Avea farfuria plină și de multe ori pro-

gramul său îl făcea pe el, și nu invers. Îmi plăcea să vorbească și să se audă vorbind și de multe ori repeta poveștile ca un veteran de război. Dar niciodată nu vorbea fără rost. Iar această seară nu avea să fie o excepție. În această seară, aveam să primesc una dintre cele mai importante lecții din viața mea.

- *Astăzi vreau să stăm de vorbă. Vreau să vă spun câteva noțiuni de nutriție pe care orice karateka\* ar trebui să le știe și să le aplice.*

- *Sempai, înainte să facem asta, voiam să vă întreb... ce pot să fac să devin mai puternic și mai rapid?* l-am întrerupt abrupt.

Se întoarce spre mine, mă privește în ochi și mă întrebă calm:

- *De ce vrei să fii mai puternic și mai rapid?*

- *Păi, nu de asta sunt aici? Nu de asta m-am apucat de karate? Vreau să fiu puternic, rapid și să învăț cum să lupt pe stradă.*

Zâmbește ironic, mă măsoară din cap până în picioare, își ia un moment de gândire și îmi spune:

- *Să spui că vrei să faci arte marțiale pentru că vrei să fii puternic și rapid înseamnă să pui căruța înaintea calului. Înțelegi la ce mă refer?*

Înainte să pot deschide gura, continuă într-o voce profundă:

- *Orice schimbare în exterior vine dintr-o schimbare în interior.*

Dacă ai fi fost cu mine atunci, m-ai fi văzut zâmbind. Era parcă un mare mister tocmai se dezvăluia chiar în fața ochilor mei. Primisem cheia pentru a deveni unul dintre cei mai buni din sală.

## **MOMENTUL CARE A SCHIMBAT TOTUL**

Din acel moment, am început să schimb felul în care mâncam, să mă antrenez în pauze când colegii stăteau de vorbă și își trăgeau sufletul, să ajung primul și să plec ultimul și, nu în ultimul rând, să fac mai mult decât oricine s-ar fi așteptat de la mine.

Ceva făcuse „poc” în mine. Era ca și cum pornisem motorul, și

\* Practicant de karate.

acum nu trebuia decât să mă hotărâsc în ce direcție vreau să merg în lumea artelor marțiale.

Am devenit mai puternic și mai rapid ca o consecință a noilor mele standarde. A venit natural pentru că eu devenisem o nouă persoană, un adolescent care era puternic și rapid.

În momentul în care înțelegi că lumea ta exterioară este o reflexie a lumii tale interne, abia atunci intri cu adevărat în joc. Înțelegi că dorințele tale externe ca: validarea, acceptarea, semnificația, banii, lucrurile scumpe trebuie puse pe plan secundar. Pentru simplul fapt că acestea nu reprezintă destinația. Lucrurile externe nu reprezintă destinația, sunt doar consecințe. Sunt consecințe naturale care vin odată cu noua persoană pe care o vei deveni.

Așa cum a spus și Bruce Lee: *„Ca toată lumea, vrei să înveți cum să câștigi, dar fără să înveți cum să pierzi. Să înveți să mori este să fii eliberat de moartea însăși”*. (Lee, 1971) De fapt, murim și ne naștem în fiecare zi. Cu fiecare decizie, o versiune a ta moare în timp ce una nouă se naște. Fie că este o decizie care te ajută, fie că e una cu care îți bagi singur bețe în roate. Acum nu ești la fel ca ieri, mâine nu vei fi aceeași persoană. De fapt, devii un om nou chiar în acest moment.

Poate că deja știi ce urmează să îți spun, poate că simți lucrul ăsta de ceva timp, dar tot ce ai astăzi este rezultatul persoanei care ai fost ieri. Este rezultatul gândurilor, acțiunilor, obiceiurilor și al destinului pe care l-ai ales până în acest moment. Tot ce ai interiorizat de-a lungul timpului și ai acceptat ca fiind parte din tine, parte din ceea ce numești astăzi identitate se vede în exteriorul tău. În alte cuvinte, gândurile tale, care provin în totalitate din identitatea pe care ai ales să o numești a ta, își găsesc echivalentul în lumea materială. Sau, mai bine spus, prind viață cu ajutorul intensității emoțiilor care li se asociază fie ele negative, fie pozitive.

Iată ce a avut de spus Napoleon Hill despre puterea gândurilor: *„Într-adevăr, gândurile pot fi materializate. Ele devin puternice*

atunci când sunt corelate cu scopuri bine definite, perseverență și cu o dorință arzătoare de transformare a lor în bogății sau în alte obiecte materiale.(...) Singura putere care vă poate aduce succesul este puterea minții dumneavoastră. Puteți determina viața să spună «DA» planurilor și dorințelor dumneavoastră”. (Hill, De la idee la bani, 2013, p. 19).

Gregg Braden în cartea sa, Matricea Divină, prezintă concluziile experimentelor din fizica cuantică, acestea susținând viziunea cum că suntem artiștii, dar suntem totodată și arta: „Cu alte cuvinte, suntem ca niște artiști plastici care își exprimă cele mai profunde pasiuni, frici, visuri și dorințe prin intermediul substanței vii a unei pânze cuantice misterioase. Totuși, spre deosebire de o pânză obișnuită pentru pictură, care există într-un singur loc și într-un anumit moment, pânza noastră este din aceeași materie din care sunt făcute toate lucrurile – este peste tot și întotdeauna prezentă. (...) Implicațiile faptului de a fi înconjurați de o lume maleabilă, compusă din propriile noastre creații, sunt ample, importante, și pe unii poate chiar îi înspăimântă puțin. (...) Cel mai important lucru este că relația noastră cu această esență cuantică ce ne conectează cu tot ce ne înconjoară ne reamintește că noi înșine suntem creatori. Prin urmare, putem să ne exprimăm cele mai profunde dorințe ale noastre care vizează vindecarea, prosperitatea, bucuria și pacea, care să cuprindă totul, de la corpul nostru și viața noastră și mergând până la relațiile noastre. Acest lucru îl putem face în mod conștient, la momentul și în maniera alese de noi”. (Braden, Matricea Divină, 2007, p. 12 - 14).

Ideea principală este că trăim nu neapărat ceea ce ne dorim, dar, mai degrabă, ceea ce suntem. În momentul în care îți modifici identitatea, adică felul în care te percepi, și se schimbă modul de a gândi, modul de a vorbi, modul de a interacționa cu oamenii și de a reacționa la ce și se întâmplă și, în cele din urmă, viața per total. Identitatea poate fi schimbată de evenimente externe care și se

întâmplă de-a lungul vieții sau în urma unei decizii. Atunci când spui: „STOP, ajunge!” și refuzi să te mai identifiți cu anumiți oameni sau cu anumite situații. Pur și simplu îi mulțumești versiunii tale vechi că te-a adus până în acest punct și îi permiți să plece, lăsând loc unei versiuni mai bune care îți aduce mai multă fericire și împlinire.

Așa cum eu am ajuns să lucrez într-un job pe care îl uram și să mă duc cu resemnare la muncă; a fost pentru că nu credeam că merit mai mult. Credeam că este firesc ca oamenii să mă perceapă ca fiind arogant și că nu meritam altceva decât să locuiesc într-o clădire de doi lei și să nu am niciodată suficienți bani pentru lucrurile de bază. Dar tocmai aceste dificultăți m-au ajutat să devin varianta mea de astăzi. Dificultățile sau, mai bine spus, provocările vieții sunt de multe ori binecuvântări deghizate. Mi se întâmplă să mă întâlnesc cu oameni pe care nu i-am văzut de ani de zile și efectiv să nu mă recunoască. Se uită la mine și nu le vine să creadă ce transformare am făcut, de la adolescentul aiurit, care încerca să își mascheze lipsa de încredere în sine prin gesturi expansive și limbaj neadecvat, care strigau toate: „Hei, sunt și eu aici! De ce nu mă vedeți și pe mine? De ce nu mă iubiți și pe mine?” la un bărbat care înțelege acum că este suficient ca tu să te iubești pe tine și să fii tu împăcat cu cine ești, cu ce ai făcut și cu ce urmează să faci. Un bărbat care stă cu coloana dreaptă, ai cărui ochi zâmbesc și cu o misiune de îndeplinit. Astăzi sunt foarte recunoscător pentru situațiile pe care le-am înfruntat. Am înțeles că provocările apar ca oportunități de evoluție atunci când tu nu faci din evoluție un obicei.

Un moment definitoriu pentru mine a fost când lucram în cel mai scump hotel din Roma ca ospătar la Room Service. Făceam curat după o petrecere la penthouse, sătul de muncă și sătul de viața mea, când m-am oprit, am pus jos paharul pe care urma să îl strâng, m-am dus lângă balustradă, de unde puteai vedea Roma în toată splendoarea sa, am inspirat adânc și mi-am spus: „În viața aceasta, eu vreau

să fiu cel care bea șampania, și nu cel care o aduce. Și sunt dispus să muncesc oricât de mult să ajung acolo, indiferent de ce se va afișa în calea mea pentru că nimic nu mă poate opri”.

Atunci a fost prima dată când mi-am recunoscut măreția individuală.

Dacă felul în care trăiești astăzi nu te mulțumește, este în mare parte din cauza faptului că nu ești conectat cu cine ești cu adevărat. Nu știi încă de ce ești în stare sau ce te face cu adevărat fericit. Iar dacă știi, îți lipsesc curajul, dragostea și focul să acționezi în baza identității tale, în baza a cine ești cu adevărat.

Când spun că trebuie să devii o persoană nouă, nu îți spun să îți pui o mască, ci să o dai jos.

Decide acum să devii cea mai bună versiune a ta. Decide acum să servești mai mult, să investești mai mult timp și energie în dezvoltarea ta individuală, să aduci mai multă valoare lumii tale și lumii altora decât ai făcut-o vreodată.

Dă tot ce ai în ceea ce faci pentru că ești mai puternic decât îți poți imagina. Poți oferi mai mult decât îți închipui acum. Experiențele tale din viață sunt făcute să te provoace sau să te ajute să crești ca tu, la rândul tău, să îi ajuți pe ceilalți să facă același lucru.

Pentru o viață nouă, trebuie să devii o persoană nouă.

Pentru Măreție și Măiestrie trebuie să sapi adânc și să te întrebi cine ești cu adevărat și ce te face cu adevărat fericit. După care să acționezi, să faci mai mult din ce te face fericit și, în același timp, să contribui în viețile altora prin ceea ce faci.

## **PROVOCARE SAU OPORTUNITATE PENTRU AUTOCUNOAȘTERE?**

Era o seară caldă de vară. Stăteam în una dintre camerele pentru angajați ale celui mai luxos hotel din Creta. Dacă ai fi fost cu mine atunci, ai fi văzut în stânga ta două paturi de câte o persoană lipite de

perete și puse cap la cap de parcă făceau un culcuș mai strâmt pentru un uriaș, în dreapta un dulăpior și un frigider maro, care nu mai mergea de ani buni, iar, în față, ușa de la balcon larg deschisă prin care mai trecea o adiere rară de vânt. Ai fi auzit aerul condiționat care tușea încercând să scuipe afară biluțe negre de praf și ai fi simțit un miros închis specific clădirilor vechi care parcă erau uitate în timp.

Stăteam întins pe unul dintre paturi acoperit cu o pătură subțire roșie, încercând să mă calmez. Dar gândurile îmi fugeau prin minte ca la o cursă de cai.

*„De ce este o diferență atât de mare între camerele oaspeților și camerele angajaților? De ce angajaților li se dau resturile de mâncare de după evenimente și ce nu s-a mâncat de la bufetul din restaurant?”*

Simțeam furia cum crește în mine și spiritul de rebel, pe care îl tot reprimasem în ultimul an, începea să își arate armura argintie și sabia decisivă.

Eram furios pe lume, eram furios pe mine. Tocmai fusesem concediat de la primul meu job, un internship ca ospătar de room service.

*„Mai jenant de atât nu se poate! Muncesc și pe gratis, mă tratează ca un animal de povară și dacă comentez ceva, mă dau afară. Este inadmisibil! Și totuși de ce am acceptat să se ajungă până aici?”*

Nu reușesc să îmi termin gândul că aud ușa deschizându-se. Iannis, colegul de cameră, un tip la vreo 22 de ani, brunet, tuns scurt, cu fața și statura unui adolescent. Intră încet în cameră, bucuros că a ajuns în sfârșit acasă după o zi lungă. Dă să se descalțe când mă observă întins pe pat.

- *Salut!* îmi spuse cu un glas surprins.

Nu-i răspund.

- *Ești ok? Nu trebuia să fii la muncă acum?*

- *Da!*

- Și ce cauți aici? Ți-au dat liber pentru că ești un angajat exemplar sau i-ai speriat cu câteva mișcări de karate de-ale tale? râse ironic.

- Da, mi-au spus că sunt prea bun să lucrez ca ospătar și de mâine voi fi Managerul General al hotelului. M-au trimis acasă să mă odihnesc pentru că mâine am o zi importantă.

Începem să râdem amândoi.

- Bine, domnule manager! Ia zi, ce s-a întâmplat? mă întrebă în timp ce își aruncă adidașii zdreliți pe balcon.

- M-au dat afară, mă! îi spun privindu-l în ochi cu resemnare.

- Cum să te dea afară? Nici măcar nu ești plătit! Începuse să râdă cu un zâmbet de copil tâmp.

- Știi! Puțini reușesc o performanță de genul. Mă simt special în momentul ăsta.

Râdem amândoi înfundat și după aceea urmează o liniște incomodă.

- Hai, zi ce s-a întâmplat!

- I-am spus managerului meu: „Nu mă duc!” de față cu toți colegii. Dar nu cred că a fost doar asta. Sunt colegi care se trag cu el de șireturi tot timpul și nu le zice nimic.

- Păi, și pe tine de ce te-a trimis acasă?

- Pentru că nu m-am integrat în grup, adică am făcut tot ce mi-a stat în putere să îi cunosc, să fiu un coleg bun, dar cred că era ceva în mine care le spunea că nu suntem pe aceeași lungime de undă. Poate au impresia că sunt arogant, n-ar fi o surpriză.

- În sfârșit, ai început să înțelegi!

- Poftim?

- Ești abia la jumătatea adevărului. Te percep ca fiind arogant, dar nu ești. Te cunosc mai bine de-atât. În schimb, ai dreptate, e ceva în tine, iar ei simt și știu că nu ești unul de-al lor. Locul tău nu e aici. De aceea nu te integrezi.